

Projektet Masto

för att minska arbetsoförmåga
som beror på depression





Stöd för den arbetsföra befolkningens psykiska hälsa och arbetsförmåga

För att främja välbefinnande i arbetslivet ska projektet Masto lyfta fram teman som berör psykisk hälsa i utbildningen av personal inom företagshälsovård och arbetarskydd, i chefsutbildningen och ledarskapsutbildningen. Målet är att man på arbetsplatserna ska införa handlingsmodeller som stödjer arbetsförmågan på ett tidigt stadium och återgången i arbete.

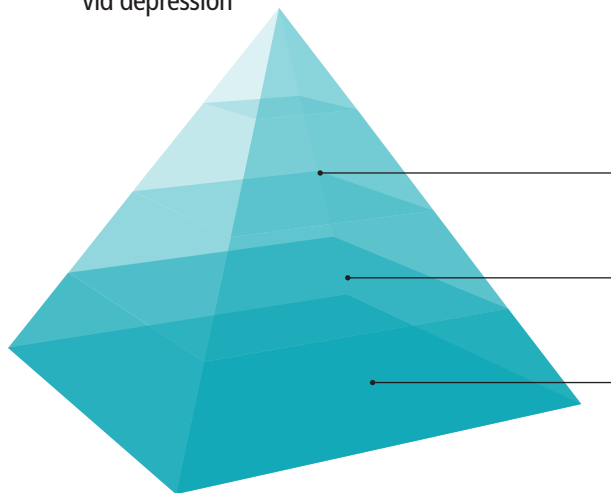
Projektet har som särskilt syfte att främja samarbetet mellan olika aktörer och ändra aktuella handlingsmodeller.

Åtgärder som stödjer behandlingen av depression redan på ett tidigt stadium och bättre utnyttjar möjligheterna inom den yrkesinriktade rehabiliteringen har en central roll i projektet. Det är viktigt med ett nära samarbete mellan arbetsplatser, företagshälsovård och psykiatri. Inom vård, behandling och rehabilitering bör man dessutom beakta den deprimerade patientens arbetsförhållanden och de krav som arbetet ställer.

Projektet Masto (2008–2011) är ett stöd för fortsatt arbete och återgång i arbete.

Projektet Masto ska främja

- god praxis för välbefinnande i arbete
- tidigt ingripande vid problem som hotar arbetsförmågan
- god behandling och rehabilitering vid depression

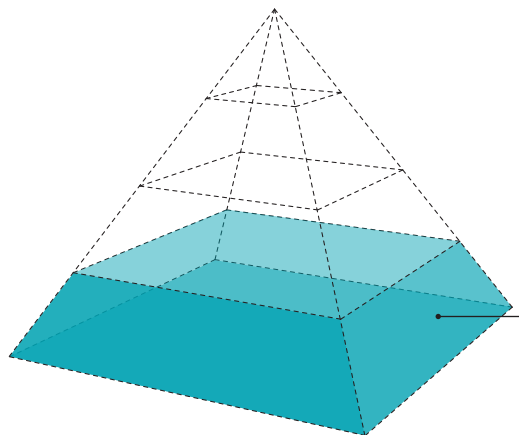


Antalet inledda sjukpenningperioder och uttag av invalidpension som beror på depression har i det närmaste fördubblats sedan slutet av 1990-talet. År 2007 beviljades omkring 4 600 finländare invalidpension på grund av depression. I slutet av 2007 fick sammanlagt cirka 37 000 finländare invalidpension på grund av depression. År 2007 uppgick utgifterna för depressionsrelaterade invalidpensioner till 491 miljoner euro och sjukpenningkostnaderna till 109 miljoner euro. Varje år lider cirka 200 000 finländare av allvarlig depression.

Projektet Mastos fyra delområden enligt målgrupp

- **Rehabilitering och återgång i arbete för personer som återhämtar sig efter en depression**
Konvalescenter efter depression
- **Tidigt identifiering och behandling av depression**
Redan insjuknade
- **Åtgärder som förebygger depression**
Riskgrupper
- **Åtgärder som främjar välbefinnande i arbetslivet och psykisk hälsa**
Arbetsför befolkning

Gemensamma handlingslinjer på arbetsplatserna



Fungerande relationer på arbetsplatsen, rättvist bemötande, bra arbetsklimat och stöd från närmaste chefen och arbetskamraterna stärker den psykiska hälsan.

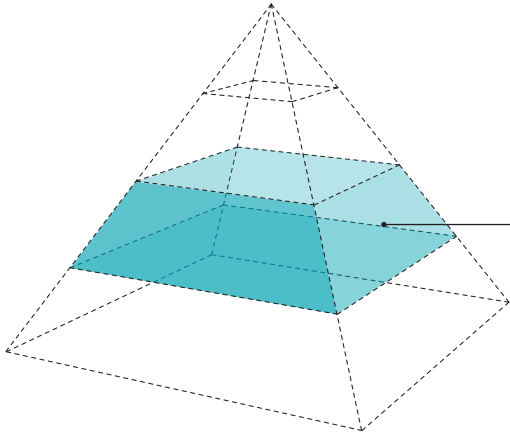
Genom att förbättra arbetshälsan och trivseln på arbetsplatsen kan man öka såväl människornas välbefinnande som företagens produktivitet.

Anställda mår psykiskt bättre i arbeten där kraven är rimliga i förhållande till kompetensen och andra resursfaktorer och där de anställda själva kan påverka arbetet. Också fungerande relationer på arbetsplatsen, rättvist bemötande, bra arbetsklimat och stöd från närmaste chefen och arbetskamraterna stärker den psykiska hälsan.

På arbetsplatserna och inom företagshälsovården är det viktigt att man i tid ingriper i problem som hotar de anställdas arbetsförmåga. Om de anställda erbjuds tidigt stöd så att de kan hantera svårigheterna i sitt arbete finns det bättre förutsättningar för dem att kunna fortsätta arbeta. Om man på arbetsplatserna enas om gemensamma handlingslinjer för tidigt stöd och återgång i arbete, stödjer man anställda som lider av psykiska problem och missbruksproblem och hjälper dem att fortsätta arbeta och med framgång återgå i arbetet.



Förebyggande åtgärder för riskgrupper



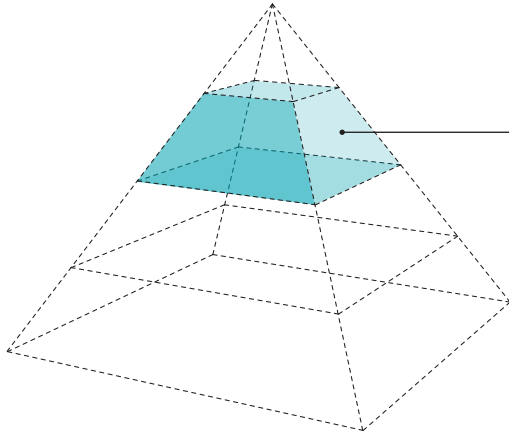
Metoder för stresshantering liksom kamratstöd och motion kan förebygga depression.

Depressionsrisken bland exempelvis långtidssjuka och högkonsumenter av alkohol har ökat. Också svåra belastningsfaktorer i livet, som problem i parförhållandet, närstående som drabbas av en allvarlig sjukdom, långvarig mobbning på arbetsplatsen, utbrändhet och arbetslöshet ökar risken för depression.

Det lönar sig att inrikta depressionsförebyggande åtgärder på riskgrupper, även om personerna i grupperna inte visar symtom på depression. God behandling vid långvariga sjukdomar och psykosocialt stöd i samband med behandlingen är åtgärder som bidrar till att förebygga depression. Också mini-interventioner som riktar sig till högkonsumenter av alkohol kan användas som förebyggande åtgärd vid depression. Även metoder för stresshantering liksom kamratstöd och motion kan förebygga depression.

En förebyggande åtgärd för dem som redan lider av depressionsymtom är framför allt att gå med i en egenvårds- eller preventionsgrupp.

Det lönar sig att behandla depression



Genom mångsidig behandling och målinriktad rehabilitering är det möjligt att återhämta sig även från en svår depression och återgå till arbetet.

De utmaningar som åtgärderna för att minska depressionsrelaterad arbetsförmåga medför har bland annat att göra med tidig identifiering av depressionen, korrekt diagnos samt aktiv och mångsidig behandling som stödjer arbets- och funktionsförmågan på ett tidigt stadium.

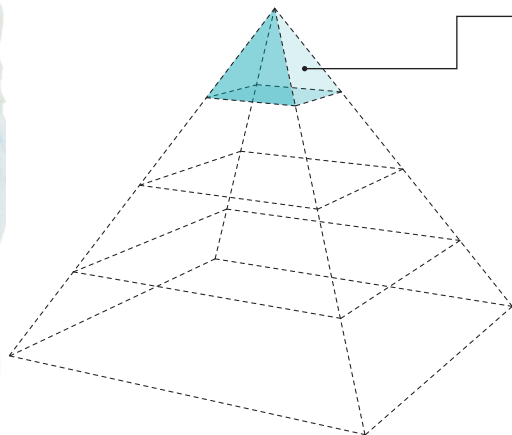
Det är viktigt att man tillräckligt kraftfullt försöker påverka den insjuknades situation redan innan depressionen har lett till allvarliga eller långvariga olägenheter för arbets- och funktionsförmågan. Genom mångsidig behandling och målinriktad rehabilitering är det möjligt att återhämta sig även från en svår depression och återgå till arbetet.

Majoriteten av de depressiva patienterna i arbetsför ålder kan få behandling inom primärvården – vid hälsovårdscentraler och inom studerande- och företagshälsovården. För att behandlingen ska ge resultat krävs det att patienten kan få psykosocialt och psykoterapeutiskt stöd redan i början av behandlingen och flexibilitet i konsultationerna med specialistläkare. Det psykoterapeutiska stödet kan utökas bland annat inom ramen för verksamheten med depressionsskötare. Vid behov kan behandlingen effektiviseras genom åtgärder som sätts in i rätt tid inom den specialiserade sjukvården.

Rehabilitering av konvalescenter med depression och deras återgång i arbete



Ett välfungerande samarbete mellan arbetsplats, företagshälsovård och rehabilitering möjliggör en trygg återgång i arbete.



Depressiva tillstånd är så gott som alltid förenade med ett visst mått av nedsatt funktionsförmåga. Denna funktionsnedgång går inte alltid tillbaka lika snabbt som depressionssymtomen.

Funktionsförmågan kan fortfarande vara nedsatt i flera veckor efter att de övriga symtomen har försvunnit.

Den som återhämtar sig efter en depression bör ha möjlighet att stegvis återgå till sitt arbete. Återgången i arbete kan stödjas bland annat med partiell sjukpenning eller arbetsprövning som genomförs i form av yrkesinriktad rehabilitering. Ett välfungerande samarbete mellan arbetsplats, företagshälsovård och rehabilitering möjliggör en trygg återgång i arbete. Genom att stärka företagshälsovårdens roll som samordnare kan man minska onödigt utdragna sjukledigheter och förtida pensioneringar.



tartumasennukseen.fi

Social- och hälsovårdsministeriet
Projektet Masto

PB 33
00023 Statsrådet
Växel (09) 16001

e-post: fornamn.efternamn@stm.fi

tartumasennukseen.fi
www.stm.fi > Publikationer

Social- och hälsovårdsministeriets
broschyrer 2009:2swe
ISSN 1236-2123 (print)
ISSN 1797-982X (online)
ISBN 978-952-00-2757-5 (inh.)
ISBN 978-952-00-2758-2 (PDF)



I november 2007 startade social- och hälsovårdsministeriet projektet Masto i syfte att minska arbetsoförmåga som beror på depression. Projektet fortsätter fram till våren 2011. Deltagare i projektet är centrala förvaltningsområden, arbetsmarknadsorganisationer och den tredje sektorn.

Verksamhetsplanen för projektet Masto omfattar 20 delprojekt och åtgärder. De organisationer som är involverade i projektet svarar för genomförandet av dem. Verksamhetsplanen finns på ministeriets webbsidor www.stm.fi/publikationer.

Verksamhetsplanen för Masto-projektet 2008–2011. Projekt för att förebygga depression och minska arbetsoförmåga som beror på depression.
ISBN 978-952-00-2678-3.